Sobre o guia

Qualquer um que já procurou sobre shibari sabe que é possível encontrar diversos tutoriais para tops, especialmente em inglês. Contudo, pouco é dito sobre os bottoms, que no geral precisam aprender somente através de tentativa e erro.

Assim, este guia foi feito com o intuito de auxiliar bottoms iniciantes em sua trajetória no shibari. Tentei relatar todo conhecimento não técnico que adquiri durante o tempo em que fui amarrada e que recentemente venho amarrando. Caso deseje se profundar mais em alguns assuntos, fique de olho nos guias que virão.

É importante ressaltar, porém, que este guia não contempla todos os cenários possíveis dentro do shibari. Você pode ou não ter opiniões contrárias aos conselhos aqui dados sem que isso te faça um bottom melhor ou pior.

‘É na adversidade que crescemos.’

Nota: Aqui utilizarei termos que iniciantes talvez se identifiquem mais (ex: shibari ao invés de kinbaku, top ao invés de nawashi), o que não significa que outras expressões estejam erradas ou que não as conheço.

O Bottom

Qualquer um pode ser amarrado. O tamanho do seu corpo, gênero, idade e flexibilidade não te impedem de ser um excelente bottom. Você não precisa pesar 50kg para ser atraente. Você não precisa ser capaz de dobrar a perna para trás até conseguir cortar as unhas do pé com os dentes. Você não precisa de habilidades especiais. Se você gosta de ser amarrado e tem alguém te amarrando você já é um bottom de shibari, não é um título que você precisa conquistar.

A verdade é: Se alguém te disse que você não pode ser amarrado, só significa que aquele top em particular não tem a habilidade ou o meio necessário. Não há nada de errado com você e se enquanto está sendo amarrado você se preocupa com dobrinhas, celulite, flacidez ou em como seu corpo não é perfeito, só estará estragando uma experiência que poderia ser maravilhosa tanto pra você quanto pra quem te amarra.

Você não é um objeto, uma coisa, uma fotografia retocada. Você é um ser humano real, de carne e osso, que respira, sente e vive.

Comunicação

Se eu tivesse que apontar apenas uma competência que um bom bottom de shibari precisa, definitivamente seria a habilidade de se comunicar com o top. Boa parte deste guia pode ser relacionado de uma maneira ou de outra à uma comunicação eficiente. Isso significa que guardar segredos, deixar de dar feedback, não falar quando algo parece errado ou quando está com dor não é uma opção. O top quer amarrar uma pessoa, não um saco de batata.

Seja eficiente na hora de se comunicar. Se precisar que o top te desamarre, explique em quanto tempo e se possível o motivo, pois talvez ele consiga corrigir a falha sem precisar te desatar. Ex:

– Eu não estou gostando. Pode começar a me desamarrar?

– Não sinto minha mão. Preciso que você me desamarre o mais rápido possível.

– A pressão na minha perna está incomodando. Pode erguer um pouco o meu tronco?

– Eu aguento mais 2 minutos nessa posição.

– A corda na minha coxa está deslizando para o joelho, pode consertar?

Muitas pessoas tem dificuldade em identificar esquerda ou direita. Se esse for o caso do seu top tente se comunicar de outras formas, por exemplo agitando os dedos do braço ou perna em questão, olhando para o lado correto, apontando com a cabeça ou dizendo a posição (a mão mais perto de você, a que está perto da porta, em baixo de mim).

Se você prefere ficar quieto enquanto é amarrado, existem jeitos não verbais de se comunicar. O mais comum é apertando a mão do top uma vez para ‘Tudo certo’, duas vezes para ‘Algo errado’ e três vezes para ‘Me desamarre’. Você também pode segurar um objeto e soltar quando quiser terminar a cena ou olhar para o top de um jeito específico. Comunicação não verbal é algo que deve ser feito com tops experientes e que de preferência já tenham te amarrado.

Saber se comunicar também implica saber quando não falar. Se você reclama de cada desconforto como se fosse algo sério, seu top não terá como te amarrar. Seu nariz irá coçar, sua mão vai formigar, seu cabelo vai ficar bagunçado. Desconfortos no shibari são normais, não espere não sentí-los.

Saúde mental

Shibari pode ser visto como uma conversa com cordas e essa conversa pode (e provavelmente vai) trazer a tona lembranças e sensações que você nunca sentiu ou que talvez tenha esquecido. Isso aliado ao fato de que seu corpo estará com os movimentos restringidos pode provocar um ataque de pânico, choro, claustrofobia, raiva, felicidade, excitação, etc. Esteja preparado para lidar com emoções intensas e tenha em mente que condições psicológicas pré existentes (depressão, ansiedade...) talvez agravem tais sentimentos.

Flexibilidade, tônus e resistência

Ao tentar amarrações mais complicadas é provável que encontre dificuldades. Essas dificuldades podem estar ligadas à sua respiração, flexibilidade ou habilidade em controlar dor. Antes de continuar, informo que não estou dizendo que bottoms que não tem esses problemas são melhores ou que você precisa tentar amarrações mais avançadas. O ponto do shibari é fazer você se sentir bem e não imitar uma posição específica, e para isso pouco importa se você consegue fazer espacate.

Flexibilidade

Quanto mais flexibilidade você tiver nos ombros e braços, mais tempo você irá conseguir permanecer amarrado, menor é a dor e o risco de lesão. Se alongar é uma boa ideia mas você não vai conseguir maior flexibilidade instantâneamente apenas se alongando antes de uma sessão. Considere fazer ioga, pilates, fisioterapia ou dança e com o tempo os resultados virão.

Tônus muscular

Se você possui mais músculos, menor é a probabilidade de lesões nervosas. Isso acontece porque os músculos não permitem que a corda afinque em nervos. Para desenvolver a musculatura é recomendado que você vá à academia ou pratique esportes sob orientação de um profissional qualificado na área.

Resistência à dor

Você viu numa fotografia (que pode ou não refletir a realidade do shibari) uma modelo pendurada pelo que aparenta ser duas voltinhas de corda na cintura. Você tenta a mesma suspensão e se encontra gritando de dor, ao ser desamarrado, se convence de que não é um bom bottom, que não é forte, leve ou flexível o suficiente. Pegue esses pensamentos e descarte.

Algumas amarrações, em especial suspensões, requerem a habilidade de dominar a dor. Conheça seu corpo e o mantenha à salvo. Considere que não é preciso ser dolorido para ser bom. Talvez suspensões não sejam sua praia e tenha em mente que suspensões não são o Santo Graal do shibari. Você pode ter sido amarrado milhares de vezes mas só precisa se descuidar uma vez para se machucar seriamente. Só porque outros bottoms conseguem aguentar mais dor não significa que você também tenha que aguentar. Não sacrifique sua saúde por causa de ego, shibari não é uma competição.

Persistência

É preciso persistência quando se é um bottom fora do padrão: Um bottom homem, trans, maduro, obeso ou com limitações (como dor crônica, atrofia, hérnias, sequela de derrame, etc) pode ter mais dificuldade em achar um top preparado.

Talvez você demore mais para se aquecer ou se recuperar. Talvez você more muito longe.

Bottoms atípicos vão lidar com mais desafios, frustrações, contratempos e rejeições que outros bottoms. Não deixe que isso te afaste do shibari. Celebre o que lhe faz único e faça a comunidade de shibari ser mais abrangente, rica e vibrante.

Se proponha a ser um bottom de prática para outros tops. Só assim o conhecimento que atende suas necessidades será repassado.

Seriedade

Bottoms não crescem em árvores e é dificil achar alguém disposto a praticar regularmente. Portanto, quando você diz que estará disponível e confirma presença num workshop ou sessão de prática, compareça ou avise com muita antecedência que não pode ir. Achar alguém para um workshop no último minuto é estressante, quase impossível e pode fazer com que você não seja mais a primeira opção daquele top para essas atividades.

O que ter em seu kit?

Eu prego que todo bottom deve ter seu próprio kit de shibari. Esse kit deve conter todos os itens que você achar necessário e não tem regras específicas quanto a tamanho ou como é carregado. Aqui vão algumas sugestões, você pode resolver incluir todas ou nenhuma, o kit deve ser personalizado para você.

- Manta ou blusa
- Água e canudos
- Barras de cereal ou chocolate
- Tesoura de segurança
- Contato em caso de emergência
- Escova de cabelo e presilhas
- Hidratante
- Anti-histamínico, anti-inflamatório, bálsamo.
- Lenços
- Corda específica para amarrações na boca ou genitais.

Segurança

É indispensável saber que toda e qualquer prática de shibari envolve riscos. Estes riscos vão desde hematomas leves à lesões graves nos nervos, e esses riscos nunca serão eliminados, apenas minimizados.

É responsabilidade do top se assegurar de que você não vai se machucar mas todos são passíveis de erro, portanto é seu dever dizer se há algo errado. Tops não lêem mentes, se você não comunicar ao sentir que algo está fora do normal isso pode acarretar em sérias consequências. Se você é iniciante e ainda não sabe identificar situações de risco, peque pelo excesso de cuidado e informe o top no momento em que se sentir desconfortável, a experiência irá ensinar como seu corpo reage em cada situação, não se apresse.

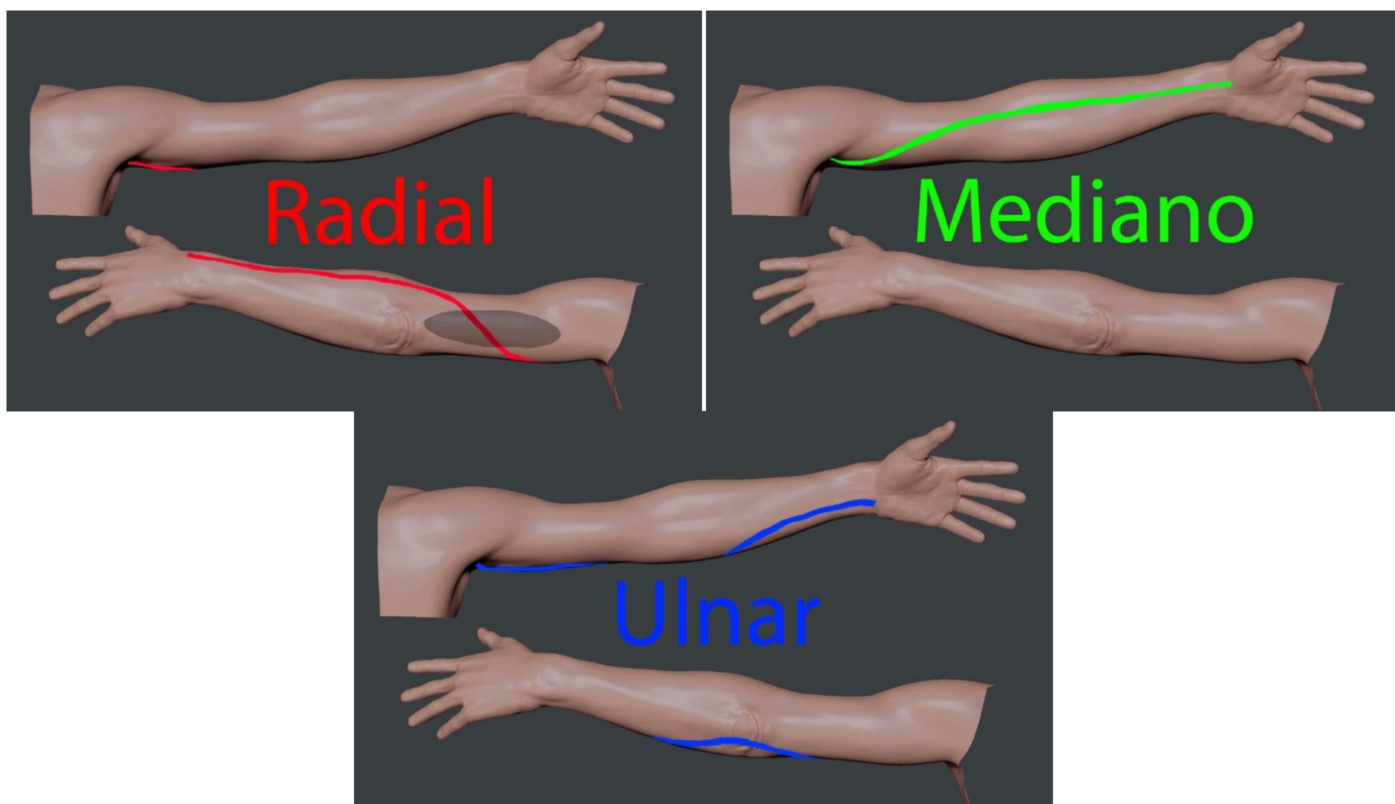
Circulação

Má circulação é um fato recorrente nas amarrações do shibari. Ela se dá por conta da pressão das cordas sobre os vasos sanguíneos, reduzindo a passagem de sangue para determinado ponto. Apesar de problemas circulatórios serem extremamente comuns, devido ao tempo relativamente curto em que acontece não há grandes riscos. O maior problema da falta de circulação é que ela pode mascarar lesões nos nervos devido aos sintomas na área afetada. Se caracteriza por:

- Descoloração da pele, que pode assumir um tom azul, roxo ou preto. Essa mudança de cor varia para cada indivíduo e pode ocorrer dentro de segundos ou minutos. A pele deve voltar ao normal poucos segundos após ser desamarrado.
- Formigamento em toda a área abaixo da compressão.
- Dormência
- Frio
- Inchaço

Terminações nervosas

Nervos são como cabos que recebem e mandam informações para todo seu corpo. Ao ser amarrado de forma incorreta esses cabos podem ser danificados. Aqui irei explicar os mais importantes para o shibari e como identificar quando há algo errado. Recomendo que leia mais a respeito e aprenda a localizar esses nervos em seu próprio corpo pois a posição muda ligeiramente de pessoa para pessoa.



Os nervos com os quais mais devemos nos preocupar num primeiro momento são os que se originam no plexo braquial, que fica na região da axila.

O **Radial** se inicia no plexo braquial seguindo diagonalmente para baixo, passando por baixo do bíceps e ressurgindo na frente na parte inferior do braço. O radial é invariavelmente o nervo que mais causa problemas no shibari. Seu posicionamento faz com que amarrações tradicionais do torso e braços se tornem perigosas caso não sejam colocadas onde o nervo passa por baixo do músculo. O radial transmite movimento para o dedão e parte externa do antebraço. Caso lesionado gravemente há perda parcial de mobilidade do cotovelo e dedao, e perda total da capacidade de levantar o punho e dedos.

O **Mediano** cruza o braço quase que em linha reta e fica bem próximo à superficie. Ele é o maior responsável pela movimentação dos dedos e punho para baixo.

O **Ulnar** é o nervo que dói quando batemos o cotovelo. Ele é responsável por alguns movimentos do punho e dedinho.



É possível identificar uma lesão nervosa quando se perde a sensibilidade, movimento ou se sente formigar somente parte da mão. As parte coloridas da imagem indicam onde cada nervo apresentará dificuldades.

Compressão do plexo braquial como um todo pode fazer com que todos as áreas da mão apresntem esses sintomas, por isso tenha cuidado com toda corda posicionada na axila.

Durante a sessão é importante checar regularmente os sinais de compressão. Abra e feche a mão com força, esfregue a ponta dos dedos, dobre o punho para trás ou peça que o top passe as unhas pelo braço para checar sensibilidade.

Os sintomas devem melhorar progressivamente assim que for desamarrado. Caso persista por mais de duas horas vá ao hospital.

Desmaios

O fato é: se você desmaiar, não há nada que você possa fazer. Porém fique sempre atento aos sinais de perigo que significam que um desmaio (ou vômito) está para acontecer:

- Suar frio
- Tontura
- Tino no ouvido
- Náusea

- Sensação de cabeça leve
- Desorientação

Geralmente você recobrará a consciência poucos segundos após ser colocado no chão. Se por acaso não volte dentro de 30 segundos, alguém precisará chamar uma ambulância. Ao acordar é muito provável que se sinta meio tonto e nauseado. Não levante muito rapidamente. Caso isso ocorra com uma certa frequência, vá ao médico investigar a causa.

Alergia à cordas

Você está sendo amarrado e de repente seu nariz começa a coçar. Minutos depois se inicia uma crise de espirros e sua pele começa a ficar avermelhada. Apesar desses serem sinais de alergia, e alergia à cordas é real, muitos bottoms se precipitam em se autodiagnosticar quando muito provavelmente não são alérgicos.

Como a corda foi produzida?

Cordas naturais fabricadas em larga escala geralmente são cheias de lubrificante, conservantes e pigmentos que podem ser os responsáveis pela alergia. É importante verificar onde o top adquiriu as cordas e dar preferencia para as feitas para shibari ou que não tenham produtos químicos adicionados.

Do que a corda é feita?

Só porque você teve uma reação ruim à uma corda de juta, não significa que terá com uma de cânhamo ou linho. Existe uma grande variedade de fibras naturais e é pouco provável que você seja alérgico a todas elas.

A corda é nova ou não foi tratada.

Cordas novas tendem a soltar fiapos e serem mais ásperas. Isso pode ser resolvido com tempo de uso e um tratamento com óleos próprios e cera de abelha.

O Top

É responsabilidade do top numa cena de shibari te guiar da forma mais segura possível. Por isso, é preciso ter bom senso e não aceitar ser amarrado pelo primeiro que se candidatar. Alguns tops serão exatamente o que parecem ser, outros, irão se vangloriar de conhecimentos que não possuem ou não saberão a imensidão da própria incompetência.

Geralmente as pessoas em que você mais pode confiar são as que te dizem não, que querem saber mais sobre suas experiências e dificuldades. Alguém que faz tudo que pede sem considerar seu nível de preparação ou sua segurança física e emocional pode de ínicio parecer sensacional mas com o tempo é certo haver consequências.

Não pense que um top é confiável só porque ele é conhecido, diz tudo que você quer ouvir, amarrou muitas pessoas, diz que é aluno de alguém competente ou organiza um evento.

O ideal é que você já conheça bem seu top antes de marcar uma sessão. Assista ele amarrando, preste atenção no tipo de energia que ele transmite, pergunte o que o motiva a amarrar, que tipo de corda ele usa, se ele já machucou um bottom e como ele lidou com a situação, com que frequência costuma treinar, quais bottoms já amarrou e onde aprendeu.

Cheque todas as referências. Só porque alguem disse que aprendeu com um professor não significa que é verdade. Pergunte a todos os bottoms anteriores como foi a experiência de ser amarrado por ele.

Lembre-se: Cada corpo é diferente e ter amarrado duzentas pessoas não garante que ele saberá trabalhar com o seu.

Equipamento

Ponto de suspensão

A matemática relacionada e como o ponto de suspensão deve ser contruído não é o ponto deste guia porém é importante que você saiba identificar um ponto minimamente seguro.

Pergunte ao top o que ele sabe sobre aquele ponto em particular. Quanto mais ele souber sobre como ele foi contruído, maior a chance de ser seguro. Se o modo do top testar o ponto for com o famoso teste do amigo gordo (isso é, chamar uma ou mais pessoas para se pendurar), desconfie. Esse teste pode inclusive ter danificado um ponto de suspensão que já não era bom e na próxima vez que for caregado com peso pode ceder. Se o ponto for aparente, você pode checar se ele é mantido no lugar por uma chapa de metal na parte de cima ou se a estrutura está em boas consições.

Coloque peso no ponto e o mexa de um lado para outro, repare se há sedimento do ponto como fibras de madeira ou cimento. Se houver é um sinal de que esse ponto não é adequado para shibari.

Cordas

Preste atenção nas cordas do top. Elas devem estar limpas e bem conservadas. Se for feita de fibra natural, a corda deve ser consistente em todo seu comprimento, sem partes abertas ou inflexíveis. Por questões de segurança a corda não pode ser elástica. Cordas elásticas travam nós, se movem para partes com nervos expostos e numa suspensão pode comprimir o corpo demasiadamente.

Para uma sessão no solo, cordas mais finas ou de algodão são OK. Para suspensões parciais ou totais é necessário uma corda mais resistente (juta, cânhamo, sintéticas) e de pelo menos 5mm.

Tesouras de resgate

Apesar de não ser o método mais seguro para te tirar de uma situação de emergência, esse tipo de tesoura permite que o top tenha como cortar a corda caso ela trave ou algo pior aconteça. Esse tipo de tesoura é especial para cortar tecidos grossos e deve ter a ponta boleada para não machucar a pele. Um substituto são tesouras de jardinagem com as pontas boleadas

Negociação

Apesar de ser considerada a parte chata do processo, a negociação é de fundamental importância para que uma sessão de shibari tenha sucesso.

Você absolutamente não tem que se submeter ou fazer qualquer coisa que não consentiu em fazer. Ninguém tem direito de exigir que você faça algo que não queira, mesmo numa relação D/s.

Antes de partir para uma negociação é importante que você se conheça. Pense no que gostaria de experimentar, nos seus limites, no que gosta e no que não tem certeza.

O que perguntar ao top

Se é sua primeira vez numa negociação, pode ser díficil saber o que perguntar. Essas são sugestões e você deve perguntar o que achar necessário.

- Quais amarrações pretende fazer? Já as fez antes?
- Vamos praticar antes da sessão?
- Qual seu equipamento de segurança?
- Quanto tempo ficarei suspenso?
- Tudo bem entrar em subspace durante a sessão?
- O plano é uma sessão agitada ou relaxante?
- Haverá fotos? Onde essas fotos serão publicadas? Posso aprovar as fotos antes?
- Quanto feedback você precisa durante a sessão?
- O que vai sinalizar o final da nossa cena?
- Você pretende usar algum implemento? Quais? Como?
- Qual a palavra de segurança?

O que falar sobre você

Esteja preparado para comunicar coisas importantes pois nem todo rigger irá lhe perguntar tudo que deseja informar.

- Partes do seu corpo que estejam doloridas.
- Seu nível de energia.
- Estado de saúde.
- Medicações recentes.
- Se sexo fará parte da sessão. Principalmente se não houver, explique o que você considera sexo.
- Tipos de carícias que gosta e não gosta.
- Como deve ser feito o aftercare.
- Tipos de práticas permitidas (gags, puxões de cabelo, beijos, vendas, vibradores...)
- Nível de nudez permitida.
- Sinais que indicam que está gostando.
- Sinais que indicam que não está gostando.
- Seus contatos de emergência.

Antes da sessão

A sessão começa bem antes de sentir a corda na sua pele.

Alimentação e descanso

No dia da cena durma bem e não fique sem comer. Você não será um bom bottom se estiver com sono, fome ou desidratado. Evite refeições muito volumosas ou gordurosas e não coma logo antes da sessão começar. Tenha algo para comer após a sessão como um chocolate ou bebida açucarada.

Temperatura ambiente

Se possível deixe o ambiente numa temperatura agradável para você, especialmente se houver nudez. Um local muito frio fará com que você não consiga aguentar suspensões por muito tempo porque o fluido das articulações fica mais espesso e seus músculos menos flexíveis. Em contrapartida, um local muito quente torna a respiração mais rasa e pode faz com que você fique com a pressão baixa.

Após uma sessão é muito comum sentir frio então tenha uma manta ou blusa por perto.

Aquecimento

Cada bottom tem seu ritual antes de ser amarrado. Ao fazer sua preparação as únicas regras são:

- Deve fazer com que você sinta seu corpo todo. Assim você consguirá sentir se algo está dolorido ou estranho.
- Deve aumentar o fluxo de sangue para os músculos.

Alongar, dançar, pular ou se exercitar levemente são bom exemplos. Tente prestar atenção em si mesmo por alguns minutos e ouça o que seu corpo tem a dizer.

Conexão

Aproveite o tempo antes da sessão para se conectar com o top. Conversem, se toquem, peça que realizem o aquecimento juntos ou que ele te auxilie. Se abra e deixe-se levar. Esqueça a sessão: Tentar prever como ela vai acontecer é um método seguro de estragar o momento, assim como se programar para reagir de certa maneira. Arquitetar a cena fará com que você perca oportunidades de ser guiado e de ter uma sessão intensa.

Durante a sessão

Como se comportar

Não existe jeito certo de se comportar ao ser amarrado. Algumas pessoas tentam lutar por liberdade e outras ficam dóceis e não verbais. No fim das contas, o melhor jeito de agir é honestamente. Seja paciente e descubra como você prefere se comportar. O único adendo é que salvo casos onde o

top conhece muito bem o bottom, evite ficar totalmente não verbal. Comunicação continua sendo importante.

Ego

Pode ser difícil comunicar que alo está errado ou que você precisa ser desamarrado, talvez ache que vá ferir os sentimentos do top ou que vai se sentir culpado mas o ego de ninguém vale que você se machuque. Não tenha receio de falar quando algo está incomodando, doendo ou caso o top faça algo que você não concordou em fazer. Nenhum top é infalível ou lê mentes, então é sua responsabilidade cuidar de sí mesmo.

Não confie cegamente no julgamento do top: Se você acha que algo não está certo, insista que ele investigue o problema. Se mesmo assim não for resolvido, peça para ser desamarrado.

Dicas

- Se possível, peça à alguém de confiança e que esteja informado dos seus limites que assista à cena.
- Se a amarração for supostamente simétrica, tente identificar sensações desiguais entre os lados da amarração. Algum lado está mais confortável? Há alguma sensação estranha que você sente em apenas uma área? Especialmente para iniciantes, essa é uma ótima forma de saber se há algo errado.
- Se quando estiver amarrado sentir que alguma área está sofrendo demais, perceba quais músculos você pode flexionar que talvez ajudem a distribuir melhor o peso. Movimente não só apenas os membros mas as mãos, pescoço, pés , quadril..
- Se estiver com dificuldades para respirar, mantenha o queixo elevado e a garganta exposta. Muitas vezes isso facilita a pasagem de ar.
- Respire pelo nariz e expire pela boca. Mantenha o fluxo de ar constante e evite extremos (hipo ou hiperventilação).
- Se sua respiração estiver difícil mas não acha que as cordas estejam apertadas demais, muito provavelmente você está contraindo os músculos do abdômem. Certas posições exigem contração muscular mas tente achar quais músculos é possível relaxar.
- Quando o top termina uma corda ele faz uma junção. Essa junção nunca deve estar perto da axila, em cima dos braços ou na parte interna da coxa.
- Geralmente os punhos são a primeira coisa a ser amarrada. Preste atenção se o nó estrangula durante a amarração, se sim, é um mal sinal e pode ocasionar problemas graves.
- Nunca deixe os punhos amarrados com o nó ou pressão na parte interna por causa dos nervos e veias importantes que passam ali. Tente mover os braços ou pedir ao top que mude a posição do nó.
- Pequenos ajustes durante uma suspensão podem fazer toda a diferença. Se algum lugar estiver muito dolorido ou com muito peso, peça que abaixe essa parte ou suba outra para distribuir melhor o peso.
- Amarrações no torço que não envolvem os braços em geral são mais seguras mas podem prejudicar a respiração durante uma suspensão. Não deixe que as cordas comprimam seu diafragma.
- Amarrações no torso que envolvem os braços
  - São mais perigosas pois podem comprimir nervos no braço.
  - Podem causar formigamento nas mãos, que não serão causados pela corda ao redor do punho e sim pelas cordas que vão em cima do braço.

    - Antes de iniciar uma suspensão, respire o mais fundo que conseguir e flexione os braços para frente. Assim você terá uma ideia de como a pressão será distribuída e pode pedir para consertar alguma corda antes de se pendurar.
    - Se estiver incomodando, peça ao rigger que passe um dedo entre as cordas e a pele.
    - Por causa do perigo de compressão nos nevos, muitos tops acabam deixando essa amarração frouxa porém ela deve ser um pouco apertada. Assim como ocorre em cordas elásticas, pouca tensão na corda faz com que ela se mova e talvez atinja um nervo.
    - Nessas amarrações não deve haver cordas dobradas ou uma em cima da outra na região dos braços.
    - Em geral qualquer assimetria nessa amarração deve ser proposital. Se você notar que a corda em um braço está mais baixa do que no outro, avise o rigger.
    - Essas amarrações devem ter uma trava de segurança nas cordas superiores que as impede de subir até seu pescoço. O tipo de trava mais comum passa por debaixo do braço e fica perto da axila mas se não encontrar a trava pergunte ao rigger qual tipo ele está usando para ter certeza que você não vai acabar se enforcando.
- Por via de regra, a não ser que você tenha muita experiência e confiança no rigger, não amarre cordas ao redor do pescoço.
- Amarrações comumente chamadas de ‘strappados’ tendem a gerar desconforto nos braços e costas após alguns minutos. É importante não tentar alongar as costas ou mover muito os braços pois isso pode tirar as cordas do lugar. Nessa amarração também é comum haver perda de circulação nos braços e mãos.
- Em geral, quanto mais corda mais confortável é uma suspensão.

Após a sessão

Esse é um bom momento para receber seu aftercare, beber e comer algo leve, se movimentar e alongar levemente. Movimentos bruscos além de estragar o clima podem fazer os músculos mais tensos.

Somente após esse primeiro tempo é recomendável que você converse com o top. Numa sessão é comum estar com os sentimentos aflorados e é necessário um tempo para se voltar ao normal. Ao conversar com o top diga o que deu deu certo para você ou não, como se sentiu, o que quer tentar numa próxima vez e peça que ele te diga o mesmo.

Dar e receber feedback com o intuito de se aprimorar é o que permitirá seu crescimento como bottom.

Se recuperando de uma lesão

Essa sessão **NÃO** substitui ou tenta substituir atendimento médico adequado!

Mesmo com toda cautela do mundo e sobre responsabilidade de um top competente é provavel que em algum momento se depare com alguma lesão. Então o que você pode fazer à respeito? Primeiro de tudo, você precisa identificar o tipo de lesão.

Hematomas

Hematomas são as lesões mais comuns no shibari e não precisam de tratamento. É normal que você encontre marcas onde as cordas foram colocadas e talvez nos joelhos e cotovelos. Caso deseje evitar que isso aconteça, aplicar gelo sobre os possíveis locais do hematoma logo após a sessão é recomendado. Para que desapareçam mais rápido, após 24h faça compressas de água morna.

Queimaduras

Passar as cordas muito rapidamente sobre a pele pode causar queimaduras. Esse problema é agravado com cordas sintéticas. Lave o local com água e sabão e aplique um bálsamo não irritante. Dependendo da gravidade da queimadura, considere utilizar um antiséptico.

Dor muscular

Ao ficar muito tempo na mesma posição ou numa amarração apertada os músculos se contraem e isso gera a dor pós sessão. No geral esse tipo de lesão não traz problemas mais graves e também se resolve sozinha. Para acelerar o processo de recuperação ou aliviar os sintomas, faça compressas de água morna, tome remédios adequados para aliviar a dor e use produtos tópicos como arnica e mentolados.

Compressão de nervo

Dor que irradia, dormência, sensação de agulhas, fraqueza no músculo ou incapacidade de realizar certos movimentos são sinais de compressão no nervo. Esse é um tipo de lesão mais séria e requer tratamento médico. Evite apalpar a lesão (que pode não estar necessariamente na área com dor) e movimentar a área afetada. Tome medicações para reduzir a inflamação e imediatamente aplique gelo no local.

Nos próximos dias coma bem, descanse e evite movimentos bruscos. Caso os sintomas não desapareçam pense na possibilidade de fisioterapia.

Melisse

2017

1º Edição